Рецепты • Напитки • Сервировка • Техника для кухни • Продукты • Рестораны

www.appetite.org.ua

Кушать подано!

№1/2(32) 2009

ISSN 1819-8910

Больше всего слов, когда-либо произнесенных и написанных великими мира сего, – о любви. Поэтому, пожалуй, очень трудно найти неизбитые фразы, которые смогли бы поведать о переполняющих чувствах... Перестаньте говорить и начните действовать! Способов сказать «люблю» – множество. Один из них – самый вкусный – на сегодняшней обложке (рецепт на стр. 49).

Возьми мое сердце!

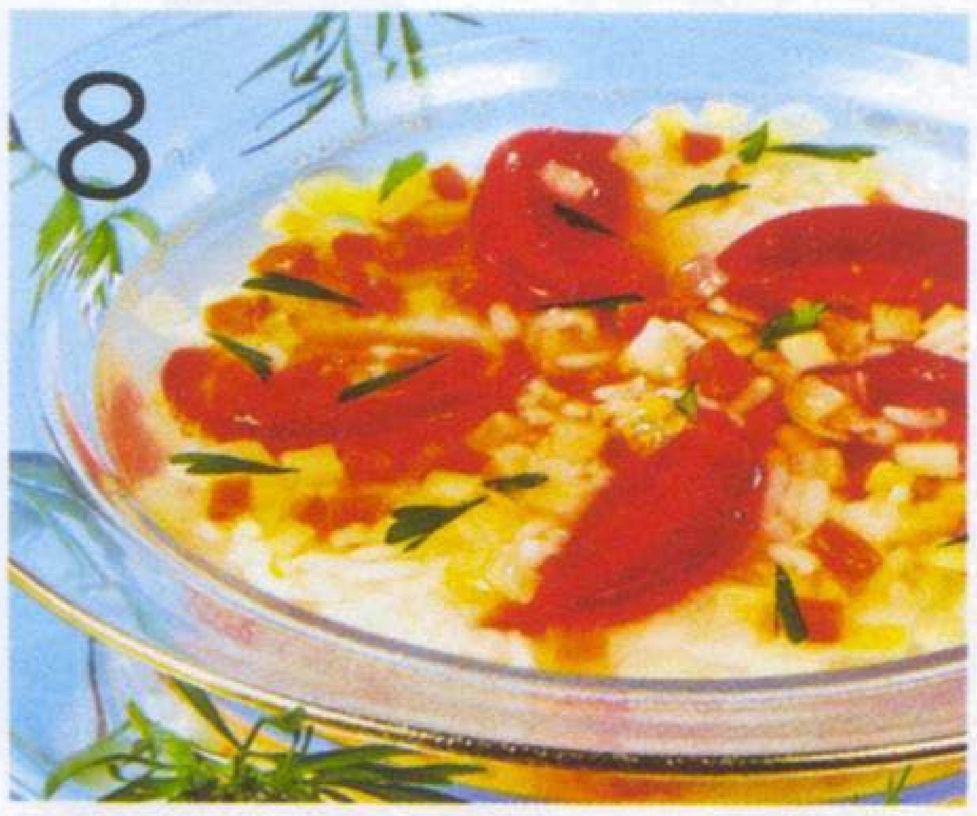
- вкуснейшее мясо
- аппетитная форель
- готовим с сыром фета
- меню для влюбленных

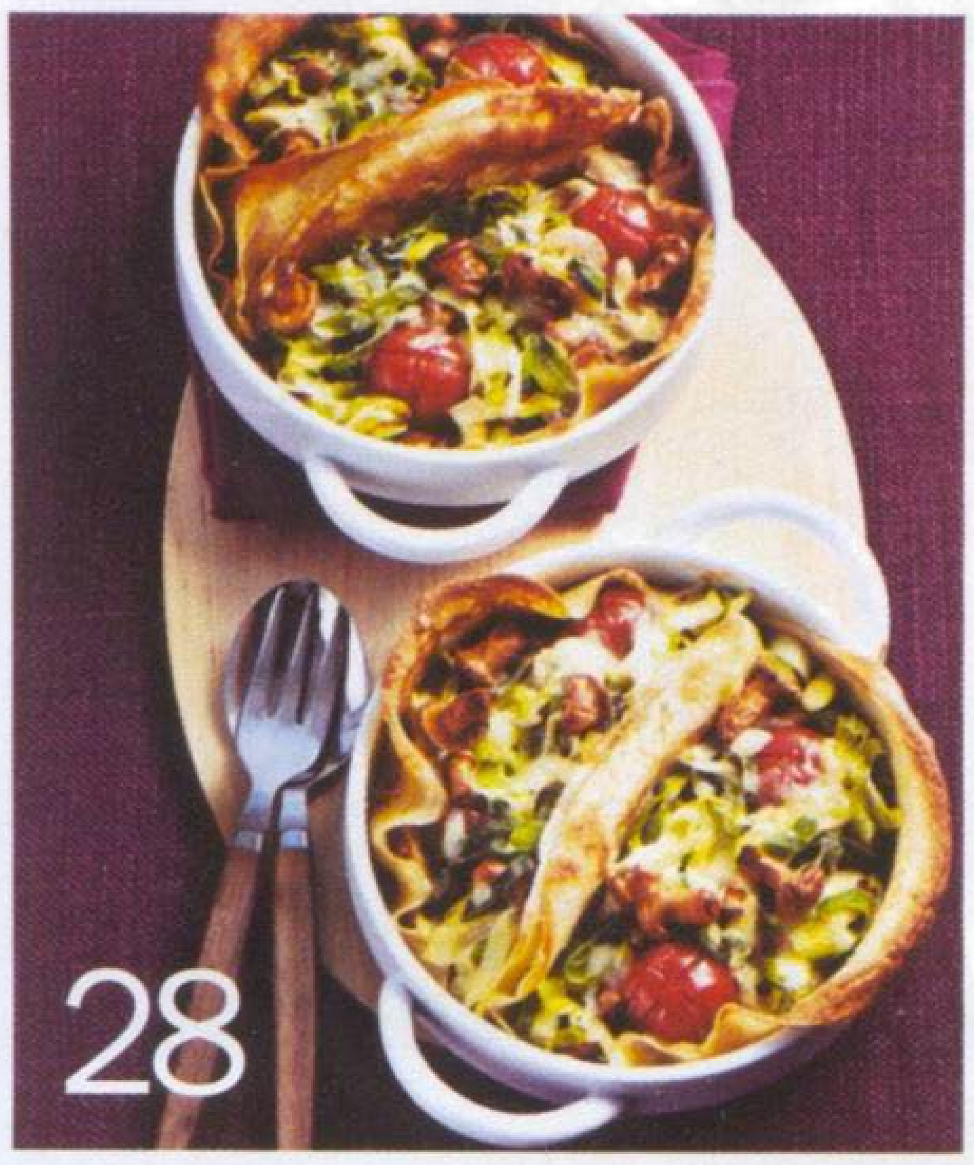
60 рецептов + 2 ресторана

10 чайных вариаций

Кушать подано!

№1/2(32) '2009





www.appetite.org.ua

4 Новости

7 За покупками
Грибное веселье

8 Первые блюда
ВаРИСь супчик!

12 Детское меню
Веселая компания

14 Традиционная кухня
Масленица: к теще – на блины

20 Продукт месяца
Рыбное место

24 Готовим в феврале
Лакомый кусочек

28 Сытный обед
Грибная зима

31 Простые рецепты
Часть 1. Фасоль

35 Мастер-класс
Божественный союз

38 Праздничная кухня
Перепелиная охота

42 Кулинарная библиотека
Хотим погорячее!

49 Рецепт с обложки
Пудинг с йогуртом и малиной

50 Своими руками
Яблочный зефир для сластены

52 Wellness-меню
Паровая фигура

57 Напитки
Бархатный кофе

58 Рецепты читателей
Королева стола

61 Конкурс

63 Посуда
С пылу с жару!

64 Техника
Кухонная помощница

65 Сервировка
Танец влюбленных

66 Кулинарные хитрости
5 способов сделать
чай еще вкуснее

ШЕФ-РЕДАКТОР
Светлана Островская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Татьяна Капелюшна

АРТ-ДИРЕКТОР
Вячеслав Марченко

ДИЗАЙНЕРЫ
Михаил Килеса,
Наталья Недзведская,
Анастасия Леднёва

КОНТРОЛЬНЫЕ РЕДАКТОРЫ
Мария Марченко,
Элеонора Чепинская

ФОТОГРАФ Владимир Хомяков

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
Татьяна Кожанова, Оксана Корж,
Анна Карвацкая

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ
Мария Котовская, Ольга Петрусь

Журнал «Кушать подано!», №1/2 (32) 2009
Свидетельство о регистрации КВ №13373-2257ПР
от 06.11.2007 г.
Подписной индекс 95474
Выходит 12 раз в год. Издается с апреля 2006 г.
Учредитель и издатель – ООО «Блиц-Пресс»
Директор – Николай Москаленко

За содержание и достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.
Мнение редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов.
Полная или частичная перепечатка материалов допускается
только с письменного разрешения редакции.

Цветоделение и печать – СЭЭМ
Киев, ул. Бориспольская, 15; тел. 425-1254
Цена свободная. Тираж 55 000 экз.

Адрес редакции и издателя: 02140, Киев, ул. Мишуги, 3-в, оф. 19
Телефон редакции: (044) 501-4860, факс: (044) 501-4863
E-mail: office@imedia.org.ua, http://www.appetite.org.ua

По вопросам размещения рекламы обращайтесь, пожалуйста,
по телефонам: (044) 501-4860, 501-4861

© «Блиц-Пресс», 2009 г.
Все права защищены.

international media издательский дом

Journal-plaza.net ®

zepter INTERNATIONAL HOME ART

ZEPTER – выбор года!

29 ноября 2008 года в Национальном дворце искусств «Украина» состоялась VIII торжественная церемония награждения победителей Международного фестиваля-конкурса «Выбор года» в Украине. На церемонии были награждены 83 ведущие украинские и зарубежные компании, товары которых были представлены в 150 номинациях.

В номинации «Эксклюзивная металлическая посуда» победу одержала компания «Цептер Интернациональ Украина». Посуду Zepter выбрали миллионы семей во всем мире. Теперь ее высокое качество оценили и украинцы. Вся металлическая посуда Zepter изготовлена из высококачественной стали. Благодаря своему составу цептеровская сталь нейтральная, чистая, прочная, легко моется, пища в ней готовится при низкой температуре (60–80 °С) и без жира, что значительно экономит время и электроэнергию.

Поздравляем компанию Zepter с заслуженной победой!

Самое «Советское шампанское»

Киевский завод шампанских вин «Столичный» выпустил лимитированную партию игристого вина «Советское шампанское» в стиле СССР. Она является единственной в своем роде, с уникальным дизайном и неповторимым стилем, и была специально создана ко Дню рождения Советского Союза (30 декабря 1922 года).

ТМ «Советское шампанское» – Советский Союз обращает наше внимание на то, какая именно эпоха подарила нам «Советское шампанское», ведь уже осталось не так много вещей, о которых мы с улыбкой можем сказать: «это проверено временем» или «это знакомо мне со времен СССР».

«Ценить приятное наследие прошлого и отдавать дань обыкновенным вещам, которые потихоньку начинают становиться историей, – призвание ТМ «Советское шампанское» – Советский Союз», – отмечают на «Столичном». Это шампанское можно будет купить только в фирменных магазинах завода.

Мороженое с ярким названием

Создатель популярного мороженого «Королевский щербет» ТМ «Три медведя» порадовала своих постоянных покупателей еще одной новинкой – мороженым Frutto-Letto с большим содержанием натуральных фруктов и ягод. Оригинальный вкус мороженого обеспечивает удачное сочетание фруктов и ягод: клубники и киви, персика и манго, вишни и абрикоса.

Семейное мороженое – сегмент, в котором продукция ТМ «Три медведя» всегда была очень широко представлена. Ассортимент мороженого ТМ «Три медведя» включает как традиционные пакеты, так и продукцию в лотках, ведрах, а теперь и в картонных стаканах. Новое мороженое с кусочками натуральных фруктов и ягод Frutto-Letto – отличная возможность полакомиться вкусным холодным десертом в домашних условиях.

Journal-plaza.net ®

Столичный Дом Деликатесов

27 декабря 2008 года в Киеве (бул. Леси Украинки, 5) открылся первый Дом Деликатесов DELIGHT – Dinner Haute Couture. Теперь в одном месте представлен богатейший выбор деликатесов, широкий ассортимент самых свежих и вкусных продуктов из разных уголков земного шара.

Все эти продукты имеют общую черту: они являются лучшими предложениями в своей группе, представляют гастрономические традиции отдельных стран и регионов. Кроме того, в магазине работают мини-пекарня и кондитерский цех, предлагаются готовые блюда на любой вкус, суши собственного изготовления.

Дом Деликатесов DELIGHT – это новый формат, уникальный для Украины по концепции и классу. Общая площадь Дома Деликатесов – 1800 кв.м, из которых торговая площадь магазина составляет 800 кв.м. Ассортимент насчитывает более 8000 наименований продукции. Компания имеет собственный Департамент импорта, обеспечивающий поставки эксклюзивного товара со всех уголков мира.

Все дело в маринаде!

В период новогодних праздников многих украинцев удивили покупатели супермаркетов – Деды Морозы, которые искали на полках продукцию исключительно ТМ «Маринадо». Они внезапно появлялись в супермаркетах и бросались к полкам с овощной консервацией «Маринадо». Небывалым спросом у Дедов Морозов пользовался зеленый горошек, деликатесные корнишоны, маринованные огурцы, крепкая и мягкая горчица, столовый тертый хрен и хрен со свеклой ТМ «Маринадо».

«Все дело в маринаде! Он просто волшебный!» – уверяли Деды Морозы. В компании-производителе «Маринадо» знают, что разнообразная овощная консервация, приготовленная качественно и вкусно, – это то, без чего не обходится ни одно застолье: «Наши Деды Морозы не представляют себе праздничный стол без продукции именно этой торговой марки».

Гармония вкуса и пользы

Майонез Calve Легкий – настоящая находка для тех, кто привык заботиться о своем здоровье. Для изготовления продукции Calve используются только натуральные ингредиенты. Растительное масло, входящее в состав майонеза Calve Легкий, содержит ценные микроэлементы: витамин E защищает организм от неблагоприятного воздействия окружающей среды, а витамин F улучшает обмен веществ.

Calve Легкий не просто оказывает положительное воздействие на организм благодаря содержанию полезных веществ, но и косвенным образом влияет на наш рацион, помогая сделать его более здоровым и сбалансированным, ведь майонез – идеальный спутник большинства овощных блюд. Можно долго рассказывать о достоинствах майонеза Calve Легкий, но, пожалуй, лучше просто порезать свежие овощи, заправить салат густым нежным майонезом и с удовольствием пообедать!

Journal-plaza.net ®

Грибное веселье

Беззаботное настроение продолжительных зимних праздников сложно поддерживать без всевозможных закусок. И любимейшая среди них (мужская половина поддержит нас) – грибочки из бочки (в нашем случае – из банки).

Шампиньоны маринованные, ТМ ISKA

Вес нетто – 280 г.
Вес продукта – 170 г.
20 ккал/100 г. Белки – 0,7 г; углеводы – 3,8 г; жиры – 0,2 г.

Шампиньоны маринованные, ТМ Ole

Вес нетто – 265 г.
Вес продукта – 145 г.
35 ккал/100 г.
Белки – 2,2 г; углеводы – 5,6 г; жиры – 0,4 г.

Опята отборные в маринаде, ТМ Lutik

Вес нетто – 280 г.
Вес продукта – 170 г.
60 кДж/100 г. Белки – 2,9 г; углеводы – 7,0 г; жиры – 0,2 г.

Шампиньоны закусочные, ТМ «Маринадо»

Вес нетто – 680 г.
Вес продукта – 375 г.
26 ккал/100 г. Белки – 4,2 г; углеводы – 0,1 г; жиры – 1,0 г.

Грузди маринованные, ТМ «Премія»

Вес нетто – 500 г.
Вес продукта – 315 г.
20 ккал/100 г. Белки – 0,7 г; углеводы – 3,8 г; жиры – 0,2 г.

Шампиньоны закусочные, ТМ «Верес»

Вес нетто – 260 г.
Вес продукта не указан.
26 кал/ 100 г.
Белки – 4,2 г; углеводы – 0,1 г; жиры – 1,0 г.

Белые грибы консервированные, ТМ «Шарм»

Вес нетто – 480 г.
Вес продукта не указан.
34 ккал/100 г. Белки – 2,5 г; углеводы – 3,6 г; жиры – 1,1 г.

ВЛАДИМИР ХОМЯКОВ

Journal-plaza.net ®

ВАРИСЬ, СУПЧИК!

Если, перебирая в памяти первые блюда с рисом, вы вспоминаете только харчо или рисовый рассольник, то сегодняшняя подборка значительно расширит ваш кулинарный кругозор. С рисом вы сможете приготовить аппетитные и питательные супы на любой вкус.

Рисовый суп с помидорами

На 6 порций:

- *160 г риса*
- *1 морковь*
- *25 г корня петрушки*
- *1 луковица*
- *2 помидора*
- *40 г растительного масла*
- *1,5 л бульона*
- *соль, перец, лавровый лист*
- *зелень для украшения*

1 Морковь, лук и корень петрушки нарежьте мелкими кубиками, спассеруйте на масле.

2 Помидоры ошпарьте, снимите с них кожицу.

3 В кипящий бульон положите рис, проварите 5–6 минут, добавьте пассерованные овощи, варите до полной готовности.

4 В конце варки положите нарезанные дольками помидоры, лавровый лист, посолите и поперчите.

5 При подаче посыпьте суп рубленой зеленью.

50 минут | 153 ккал | 6 порций

Journal-plaza.net ®

Рисовый суп с клубникой

На 4 порции:

- 750 мл молока
- 150 г вареного риса
- 200 г клубники
- 125 г сахара
- 1 ч.л. ванильного сахара

1 Молоко соедините с сахаром и доведите до кипения, охладите.

2 Рис залейте охлажденным молоком, добавьте разрезанные пополам ягоды и ванильный сахар, перемешайте.

3 При подаче украсьте суп дольками клубники.

Скажете, где взять клубнику зимой? Мы ответим: в морозильной камере. Или в вашей (если позаботились и заморозили на зиму), или в супермаркете. На 200 г точно не разоритесь.

20 минут | 250 ккал | 4 порции

FOTO.MILLIONMENU.RU

Journal-plaza.net ®

Куриный суп с рисом

На 10 порций:

- 2 л воды
- небольшая куриная тушка
- 300 г вареного риса
- 1 морковь
- 2 ст.л. растительного масла
- 1 луковица
- 1 ст.л. соли
- зелень для украшения

1 Тушку курицы залейте холодной водой, варите в течение часа, затем выньте мясо, отделите мякоть от костей и нарежьте некрупными кусочками.

2 Лук и морковь нашинкуйте соломкой и спассеруйте на масле.

3 Пассерованные овощи залейте кипящим бульоном, варите 15 минут. В конце приготовления добавьте рис, кусочки курицы и доведите суп до кипения.

4 При подаче посыпьте суп рубленой зеленью.

75 минут | 244 ккал | 10 порций

По рецепту в суп нужно добавить уже отваренный рис. Это предусмотрено специально для того, чтобы рисовая крупа не варилась в бульоне и он оставался прозрачным.

Journal-plaza.net ®

Суп с фасолью и рисом

На 4 порции:

- *1 л мясного бульона*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *200 г консервированной фасоли*
- *100 г риса*
- *2 ст.л. растительного масла*
- *зелень для украшения*
- *соль, перец по вкусу*

1 Лук нарежьте кубиками, морковь – соломкой. Овощи соедините и спассеруйте на масле.

2 Бульон доведите до кипения, положите рис, варите 10 минут, добавьте пассерованные овощи, фасоль, специи и варите еще 7–10 минут.

3 Подавайте суп, посыпав рубленой зеленью.

Консервированную фасоль (лучше крупную) добавьте в суп вместе с соусом. Суп получится более насыщенным. Но не переусердствуйте со специями (особенно если фасоль острая).

30 минут | 178 ккал | 4 порции

FOTO.MILLIONMENU.RU

Journal-plaza.net ®

Веселая компания

В нашей веселой компании собрались две мышки, два ежика, две черепахи, зайчик, поросенок, лягушка-болтушка и крокодил. Маме не составит труда свести всех зверушек вместе: достаточно отварить несколько яиц, запастись овощами и начать готовить смешные поделки с малышом. Ваш ребенок будет в восторге!

Яичные поделки

На 3 порции:

- *6 вареных яиц*
- *3 маслины без косточек*
- *2 болгарских перца (зеленый и красный)*
- *2 моркови*
- *1 вареная картофелина*
- *1 салатный огурец*
- *1 соленый огурец*

FOTO.MILLIONMENU.RU

Journal-plaza.net ®

- *3 ст.л. зеленого консервированного горошка*
- *200 г майонеза*
- *листья зеленого салата*
- *зелень укропа и петрушки*

1 Для «мышек» яйцо нужно разрезать вдоль пополам. Из тонкой морковной соломки сделать «усики» и «хвостики», из колечек маслины – «ушки». «Глазки» и «носики» можно сделать из кусочков моркови или маслины.

2 Для «ежиков» яйцо разрежьте поперек пополам, уложите срезом вниз, воткните «иголки» из морковной соломки, «носики» и «глаза» сделайте из кусочков маслины.

3 Для «черепах» отварите одну морковь (лучше тонкую), нарежьте половину кружочками, из оставшейся вырежьте брусочки для «головы» и кубики для «лапок». Яйцо разрежьте вдоль пополам, положите срезом вниз, сделайте «панцири» из кружочков моркови, приставьте «головы» и «лапки». «Черепаху» можно украсить майонезом, выпуская его из бумажного кулечка.

4 «Зайчика», «поросенка» и «лягушку» сделайте по тому же принципу, используя морковь и маслины. Только используйте яйца целиком.

5 «Крокодила» сделайте из целого салатного огурца, кусочков моркови, яйца и маслины.

6 На плоское блюдо выложите листья салата, на них расставьте «зверушек», оформите веточками зелени.

7 В центр блюда можно поставить вазочку с салатом из овощей. Для этого картофель, соленый огурец, болгарский перец нарежьте кубиками, добавьте зеленый горошек. Полейте салат майонезом и перемешайте. Готово!

Journal-plaza.net ®

Масленица: к теще – на блины

С зимой наши предки прощались по-хорошему: с безудержным весельем, богатым застольем и частыми походами в гости. Доказательство тому – множество обрядов Масленицы-«разорительницы», среди которых самый любимый – поедание несметного количества блинов.

Оладьи с копченым лососем и черной икрой

Рецепт на стр. 18

65 минут | 604 ккал | 4 порции

Journal-plaza.net ®

Блины с лососевой икрой

Рецепт на стр. 18

Блины и красная икра – этот тандем испокон веков считался символом русского гостеприимства. С лососевой зернистой икрой ТМ «Камчадал» блины в Масленицу получатся особенно вкусными.

50 минут | 475 ккал | 4 порции

CANSTOCKPHOTO, 123RF

Journal-plaza.net ®

Масло «Подсолнечно-оливковый Микс» ТМ «Стожар» соединило в себе уникальные свойства наилучших масел, удовлетворяя самые прихотливые вкусы и делая ваши кулинарные шедевры еще более полезными.

Блинчики «Новинка»

Рецепт на стр. 19

50 минут | 618 ккал | 6 порций

FOTO.MILLIONMENU.RU, 123RF

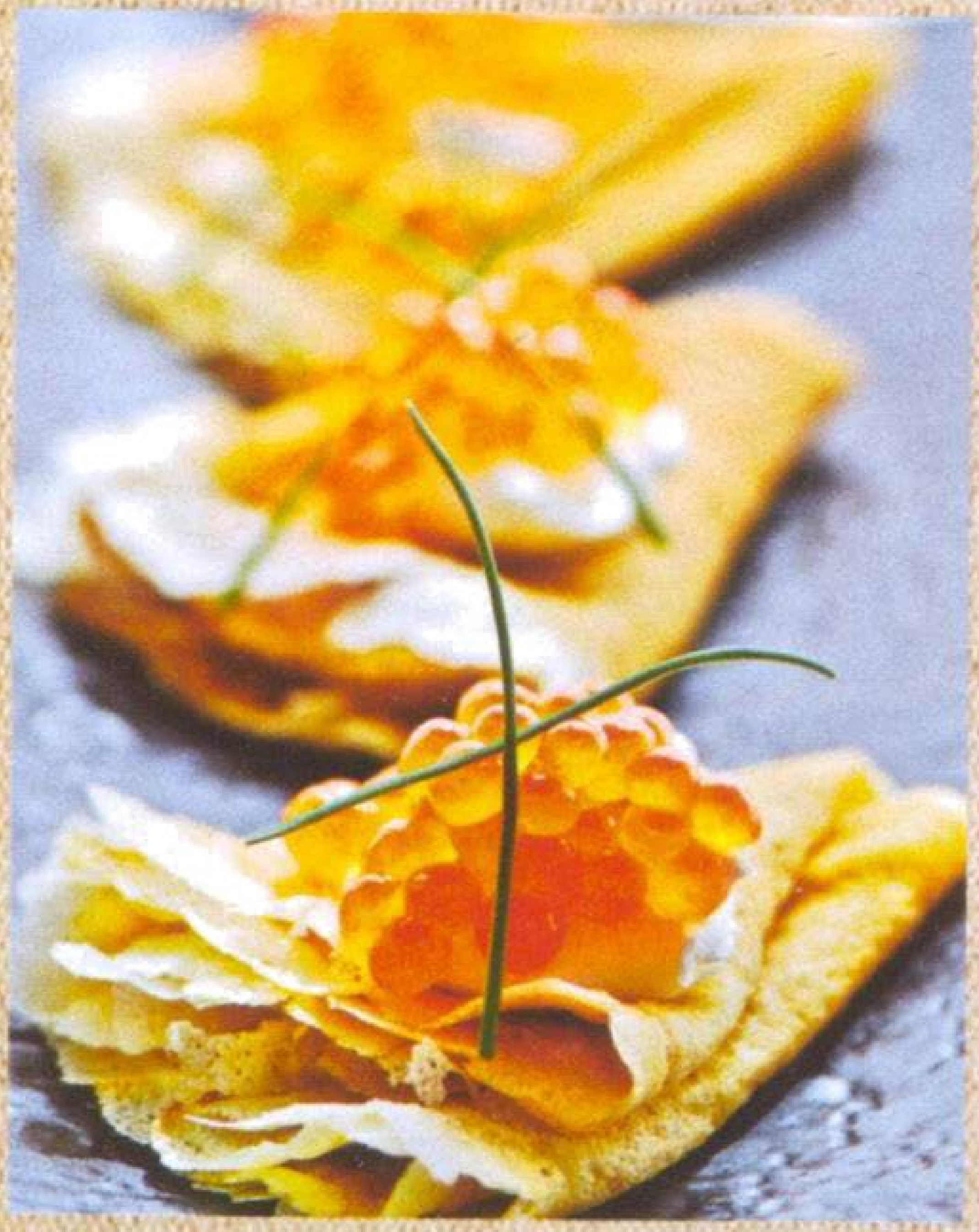
Journal-plaza.net ®

Фруктовые блинчики с мороженым

Рецепт на стр. 19

Journal-plaza.net ®

Блины с лососевой икрой



На 4 порции:

- *650 г муки*
- *4 яйца*
- *100 г сахара*
- *200 г сливочного масла*
- *800 мл молока*
- *1 баночка лососевой икры ТМ «Камчадал»*
- *соль по вкусу*
- *шнитт-лук для украшения*

1 Из муки, молока, яиц и соли приготовьте тесто. Для этого сначала белки отделите от желтков.

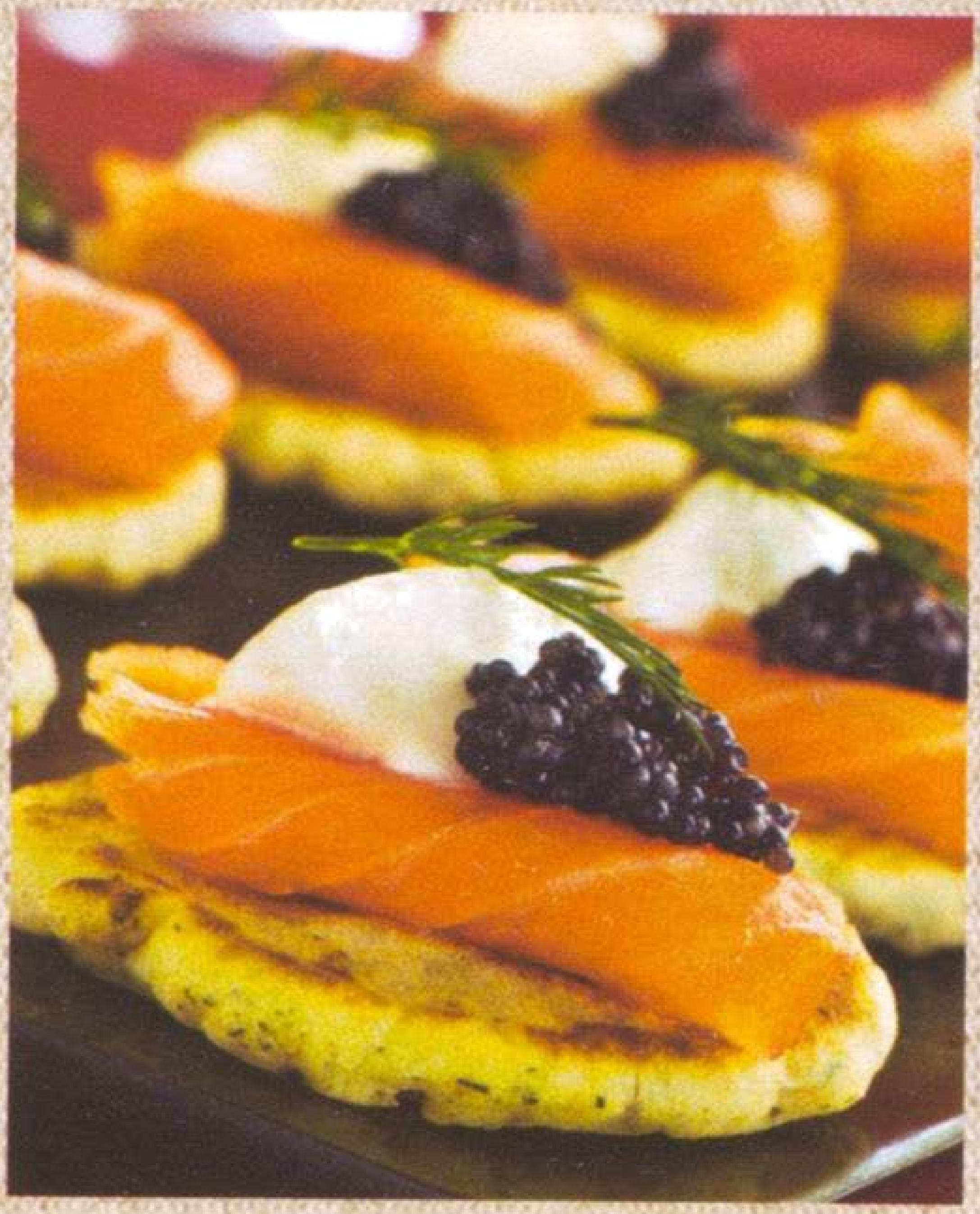
2 Желтки разотрите с сахаром, понемногу вливая в полученную смесь молоко.

3 Затем добавьте соль и растопленное сливочное масло. Осторожно всыпьте муку и размешивайте до получения однородной массы (чтобы не было комочков).

4 Тщательно взбейте белки и влейте в тесто, перемешайте.

5 Выпекайте тоненькие блинчики на смазанной сливочным маслом раскаленной сковороде.

6 Сложите блинчики вчетверо, сверху выложите лососевую икру. Украсьте блины с лососевой икрой тоненькими веточками шнитт-лука.



Оладьи с копченым лососем и черной икрой

На 4 порции:

- *600 г пшеничной муки*
- *500 мл молока*
- *30 г дрожжей*
- *2 яйца*
- *1 ст.л. сахара*
- *1 ч.л. сливочного масла*
- *0,5 ч.л. соли*
- *250 г сливочного или растительного масла для жарения*
- *125 мл жирных сливок*
- *1 ст.л. водки с лимонным вкусом*
- *0,5 ч.л. лимонной цедры*
- *16 тончайших ломтиков копченого лосося*
- *50–80 г черной икры*
- *веточки свежего укропа для украшения*
- *соль, белый молотый перец по вкусу*

1 Перемешайте муку, молоко и дрожжи, замесите тесто. Накройте его полотняной салфеткой и поставьте в теплое место.

2 В поднявшееся тесто добавьте яйца, соль, сахар, растопленное сливочное масло.

3 Тесто хорошо вымешайте и снова оставьте на 20 минут, чтобы поднялось.

4 Выкладывайте оладьи на раскаленную сковороду с маслом, обжаривая с обеих сторон до образования румяной корочки.

5 В охлажденной посуде взбейте сливки, так чтобы они держали форму. Быстро влейте водку, добавьте лимонную цедру, соль и перец, перемешайте.

6 На блюдо выложите охлажденные оладьи. На них положите свернутые рулетиком ломтики копченого лосося, сверху – немного сливочного соуса и черной икры. Украсьте блюдо веточками укропа.

CANSTOCKPHOTO

Journal-plaza.net ®

Блинчики «Новинка»

На 6 порций:

- *100 г пшеничной муки*
- *140 г кукурузной муки*
- *3 яйца*
- *220 мл молока*
- *3 ст.л. масла «Подсолнечно-оливковый Микс» ТМ «Стожар»*
- *1 луковица*
- *1 зубок чеснока*
- *200 г красной консервированной фасоли*
- *250 г мясного фарша*
- *1 ст.л. томата-пасты*
- *2 ст.л. йогурта без наполнителя*
- *8 перьев зеленого лука*
- *соль по вкусу*

1 Яйца взбейте с молоком, посолите и соедините с пшеничной и кукурузной мукой. Из полученного теста пожарьте блинчики, оставьте их в теплом месте.

2 Репчатый лук и чеснок порубите и обжарьте в 1 ст.л. масла. Фасоль отделите от заливки.

3 Два пера зеленого лука порубите.

4 Фарш обжарьте на оставшемся масле, введите томат-пасту, оставьте на 3 минуты, добавьте йогурт, рубленый зеленый лук, красную фасоль, обжаренный лук и чеснок, перемешайте, прогрейте.

5 Выложите начинку на блинчики, сверните их конвертами.

6 Полученные конвертики скрепите перьями лука, прогрейте в жарочном шкафу. При подаче выложите блинчики на листья салата.

Фруктовые блинчики с мороженым

На 4 порции:

- *170 г пшеничной муки*
- *2 яйца*
- *2 ст.л. картофельного крахмала*
- *125 мл молока*
- *125 мл воды*
- *240 г мороженого*
- *250 г свежих или консервированных фруктов (ананасы, персики, апельсины)*
- *100 г молочного или темного шоколада*
- *100 мл растительного масла*
- *2 ст.л. рубленых грецких орехов*
- *соль по вкусу*
- *листики мяты для украшения*

1 Смешайте муку, крахмал, яйца, молоко и воду. Замесите тесто, посолите и перемешайте еще раз. Дайте тесту немного постоять.

2 Разогрейте растительное масло на сковороде и выпеките толстенькие поджаристые блинчики. Сложите горячие блины стопочкой. Немного охладите.

3 Фрукты нарежьте дольками или тонкими ломтиками. Растопите шоколад на водяной бане.

4 Положите на каждый блинчик по несколько чайных ложек мороженого, выложите дольки фруктов и посыпьте рублеными грецкими орехами.

5 Сверните каждый блинчик в рулетик, полейте растопленным шоколадом и украсьте листиками мяты.

Journal-plaza.net ®

Рыбное место

Увидеть во сне форель предвещает увеличение благосостояния, ну а если вам приснилось, что вы с огромным аппетитом вкушаете белое мясо форели, то в ближайшее время, как уверяют толкователи снов, вас ждут самые приятные обстоятельства. Действенный способ привлечения столь удачливых снов – приготовление форели по нашим рецептам.

90 минут | 593 ккал | 4 порции

Journal-plaza.net ®

С добавлением нескольких ложек майонеза Calve Легкий любимые овощные салаты, блюда из рыбы и мяса станут значительно вкуснее и аппетитнее.

Calvé когда вкусно по-настоящему!

EICHNER. PICTURE PRESS

Форель с миндалем

На 4 порции:

- 4 форели (по 400 г)
- 30 г миндальных листиков
- 1 крупный огурец (450 г)
- 2 лимона
- пучок укропа
- 150 мл майонеза Calve Легкий
- 1 ст.л. сливок
- 10 ст.л. муки
- 8 ст.л. оливкового масла
- 50 г сливочного масла
- соль, сахар, перец по вкусу

1 Миндаль поджарьте на сковороде без жира. Огурец помойте, нарежьте кубиками, посолите, оставьте на 20 минут. Из одного лимона выдавите сок, второй нарежьте дольками (для украшения).

2 Майонез смешайте с 2 ст.л. сока лимона, сливками, щепоткой сахара, посолите, поперчите. Добавьте измельченный укроп. Ломтики огурца смешайте с соусом.

3 Форель промойте в холодной воде, сбрызните лимонным соком, посолите и поперчите, обваляйте в муке. Обжарьте рыбу на среднем огне по 10 минут с каждой стороны. Доведите до готовности в духовке (при 70 °С).

4 В растопленное сливочное масло добавьте миндаль и полейте рыбу. Подавайте форель с салатом из огурца и вареным картофелем.

Journal-plaza.net ®

Форель по-восточному

На 4 порции:

- 4 форели (по 400 г)
- 3 зубочка чеснока
- 50 г свежего имбиря
- 2–3 перца чили
- пучок кинзы
- 8 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. кунжутного масла
- 400 г красного и желтого болгарского перца

1 Корень имбиря очистите и измельчите. Чеснок истолките в ступке. Перец чили очистите от семян, измельчите. Мелко нарежьте зелень кинзы. Все ингредиенты смешайте с соевым соусом и кунжутным маслом.

2 Форель вымойте, сделайте на боках тушек неглубокие надрезы и оставьте мариноваться в приготовленном соусе на 30 минут.

3 Болгарский перец помойте, удалите семена и нарежьте тонкими полосками.

4 Замаринованную форель и кусочки болгарского перца выложите на противень и запекайте в разогретой духовке в течение 25–30 минут при температуре 220°C.

5 Выложите рыбу и перец на тарелки, украсьте веточками кинзы.

Форель, приготовленную с имбирем, соевым соусом и кунжутным маслом, лучше всего подавать с вареным рисом.

80 минут · 290 ккал · 4 порции

EICHNER/PICTURE PRESS

Journal-plaza.net ®

Форель с тертым хреном

75 минут | 475 ккал | 4 порции

На 4 порции:

- *8 филе форели на коже*
- *6 кусочков хлеба для тостов*
- *600 г побегов лука-порея*
- *пучок шнитт-лука*
- *60 г корня хрена*
- *2 ст.л. горчицы*
- *1 яичный желток*
- *3 ст.л. оливкового масла*
- *50 мл белого вина*
- *соль, сахар, перец по вкусу*

1 Срежьте корку с хлеба, измельчите мякиш в блендере. Лук-порей очистите, промойте и разделите на отдельные побеги. Шнитт-лук нарежьте мелкими колечками.

2 Корень хрена натрите на терке. Половину его смешайте с хлебом, шнитт-луком, горчицей и яичным желтком, посолите и поперчите.

3 Филе рыбы охладите, посолите, поперчите. Застелите противень бумагой, положите на него филе кожей вниз, сверху выложите хлебную массу, посыпьте оставшимся хреном, поставьте в духовку на 10 минут при температуре 200 °С.

4 Побеги лука-порея обжарьте в разогретом масле 2 минуты, добавьте белое вино и 100 мл воды, тушите 10 минут, добавив сахар, соль и перец по вкусу. Выложите лук на тарелки, сверху – филе рыбы.

Подавайте к нежному мясу форели простой гарнир – например, картофельное пюре.

Journal-plaza.net ®

25 минут | 346 ккал | 2 порции

Лакомый кусочек

Сыр из овечьего молока фета – традиционное греческое лакомство. Само слово «фета» переводится как «ломоть», и этому легко найти объяснение – готовят ее одним большим куском. Внешне фета очень похожа на прессованный творог, но вкус у нее солоноватый, с легкой кислинкой.

Лодочки из папайи с сыром фета

На 2 порции:

- *2 папайи*
- *100 г сыра фета*
- *30 г маслин без косточек*
- *70 г синего винограда*

1 Разрежьте папайю вдоль пополам, удалите семена – лодочки готовы.

2 Виноградинки нарежьте четвертинками.

3 Сыр разомните вилкой и смешайте с маслинами, нарезанными колечками, и виноградом.

4 Наполните лодочки из папайи виноградно-маслиново-сырной смесью.

FOTO.MILLIONMENU.RU

Journal-plaza.net ®

Сыр фета – очень калорийный продукт (жирность более 50%), но кушать его надо прежде всего с удовольствием, не думая о лишних килограммах.

15 минут | 279 ккал | 4 порции

Овощной салат с фетой

На 4 порции:

- *2 огурца*
- *8 редисок*
- *2 болгарских перца разных цветов*
- *30 г корня петрушки*
- *200 г сыра фета*
- *3 ст.л. йогурта без наполнителя*
- *рубленая зелень укропа и петрушки (по 1 ст.л.)*
- *2 ст.л. кедровых орешков*
- *соль, красный молотый перец по вкусу*

1 Огурцы и редис нарежьте ломтиками, перец – соломкой. Корень петрушки натрите на крупной терке.

2 Овощи смешайте, добавьте сыр фета, зелень, соль, перец и полейте йогуртом.

3 Украсьте салат кедровыми орешками.

Journal-plaza.net ®

Салат «Крестьянский»

На 6 порций:

- 4–5 помидоров
- 1–2 огурца
- 1 болгарский перец
- 10 оливок
- 1 ст.л. каперсов
- 150 г сыра фета
- 120 мл оливкового масла
- соль по вкусу

1 Помидоры нарежьте кружочками, огурец очистите и нарежьте ломтиками.

2 Добавьте оливки, нарезанные кольцами, каперсы, рубленый перец, оставив часть овощей для украшения, посолите и перемешайте.

3 Сыр фета нарежьте некрупными кубиками, соедините с овощами, заправьте все оливковым маслом.

4 Украсьте салат перцем, нарезанным тонкими кольцами, каперсами, кружочками оливок и зеленью петрушки.

Ученые доказали, что сыр фета предотвращает желудочные расстройства. В фете содержится много полезных для организма бактерий.

Journal-plaza.net ®

20 минут · 311 ккал · 6 порций

FOTO.MILLIONMENU.RU

Journal-plaza.net ®

Это блюдо может стать достойной альтернативой черносливу с орехами и сливками.

Финики с сыром фета

На 4 порции:

- 20 крупных фиников
- 150 г сыра фета
- 2 ст.л. меда
- 1/6 ч.л. миндальной эссенции
- 100 г жареного миндаля
- 1 ч.л. сахарной пудры

1 Финики замочите и оставьте на 3 часа.

2 Сыр фета смешайте с медом, добавив миндальную эссенцию.

3 Финики нафаршируйте сырной массой и вложите в каждый по миндальному орешку.

4 При подаче выложите фаршированные финики на блюдо, посыпьте сахарной пудрой.

Journal-plaza.net ®

Грибная зима

Зима – отличный повод открыть баночку с консервированными грибочками, приготовить густой грибной супчик или побаловать близких грибной запеканкой. Предлагаем пополнить арсенал известных вам рецептов блюд с грибами.

Овощи, запеченные в блинах

На 2 порции:

- *120 мл нежирного молока*
- *60 г муки из твердых сортов пшеницы*
- *1 яйцо*
- *600 г лука-порея*
- *150 г лисичек*
- *8 помидорок черри*
- *6 ч.л. оливкового масла*
- *100 г сливок*
- *30 г сыра эмменталь*
- *соль, мускатный орех по вкусу*

1 Приготовьте тесто, смешав яйцо, соль, молоко и муку. Промойте грибы, большие разрежьте пополам. Лук-порей накрошите крупными колечками. Помидорки надрежьте сверху крестиком.

2 Поджарьте 4 блина, вливая на сковороду по 1/2 ч.л. масла.

3 Спассеруйте лук-порей в оставшемся масле (4 ч.л.), добавьте лисички и прожарьте еще 5 минут. Влейте сливки, посолите, посыпьте молотым мускатным орехом.

4 Грибы с луком, помидоры и сыр эмменталь равномерно выложите на блины. Уложите по 2 блина с начинкой в огнеупорные формы и запекайте в разогретой духовке в течение 15 минут при температуре 180°С.

45 минут | 544 ккал | 2 порции

Journal-plaza.net ®

Куриные грудки с лисичками

На 2 порции:

- *200 г лисичек*
- *1 стручок горького перца*
- *3 молодые луковицы*
- *12 больших листьев шалфея*
- *3 ст.л. оливкового масла*
- *2 куриные грудки (по 180 г)*
- *1 зубок чеснока*
- *8 ст.л. овощного бульона*
- *соль, перец по вкусу*

1 Лисички промойте, большие грибы разрежьте пополам. Перец очистите от семян, нарежьте тонкими длинными полосками толщиной 1 см. Луковицы нарежьте крупными кольцами.

2 Куриные грудки поперчите, посолите. Влейте в глубокую сковороду 1 ст.л. оливкового масла и обжарьте мясо со всех сторон по 2 минуты. Положите грудки по отдельности в рукава для запекания.

3 В оставшемся оливковом масле слегка обжарьте лисички, горький перец, добавьте листья шалфея и лук, посолите и поперчите.

4 Выложите овощи на куриные грудки, сверху выдавите чеснок, полейте бульоном. Сверните рукава для запекания и поставьте в духовку на 20 минут при 200°С.

В этом рецепте куриные грудки запекают вместе с лисичками, но вы можете использовать и любые другие грибы. Идеально подойдут опята и шампиньоны.

45 минут | 356 ккал | 2 порции

EICHNER. PICTURE PRESS

Journal-plaza.net ®

Паста с креветками по-креольски

30 минут · 700 ккал · 4 порции

На 4 порции:

- 400г лапши тальятелле зеленого цвета
- 300 г свежемороженых креветок
- 3 крепких помидора
- филе анчоуса
- 1 небольшая луковица
- 1 зубок чеснока
- веточки свежей зелени
- 50 мл белого сухого вина
- 1 ст.л. оливкового масла
- соль, перец по вкусу

1 Для соуса лук, чеснок и филе анчоуса мелко нарежьте, обжарьте на масле. Добавьте очищенные креветки и обжарьте до готовности, посолите и поперчите, влейте вино.

2 Помидоры очистите от кожицы и семян, мякоть нарежьте кубиками. Добавьте помидоры к креветкам, протушите несколько минут.

3 Тальятелле отварите. Зелень измельчите.

4 Пасту выложите на тарелки, полейте соусом, украсьте креветками, посыпьте зеленью.

Высококачественные белые креветки ТМ KAROLINA, импортируемые из Таиланда, идеальны для приготовления множества блюд.

LUXURY KAROLINA FOODS

Journal-plaza.net ®

Простые рецепты

Часть 1. Фасоль

В этом году мы решили немного изменить наполнение и оформление одной из постоянных рубрик – «Простые рецепты». Теперь в одной подборке станет больше несложных рецептов вкуснейших закусок, разнообразных салатов, первых и других горячих блюд, не требующих особых кулинарных навыков и дорогих продуктов. Фасоль – продукт универсальный. Она идеально подходит как для постной трапезы и повседневных блюд, так и для изысканных праздничных кушаний. Начинаем готовить!

123RF

Journal-plaza.net ®

Салат из красной капусты с яблоками и фасолью по-польски

500 г красной капусты, 200 г яблок, 100 г фасоли, 3–4 ст.л. растительного масла, зеленый лук, 1 ст.л. сахара, уксус, соль по вкусу.

Капусту очистите, опустите на 10 минут в подсоленную воду (из расчета 30 г соли на 1 л воды), промойте, разрежьте вдоль кочерыжки и нашинкуйте в виде тонкой лапши. Посолите, дайте постоять 15 минут, затем отожмите. Добавьте натертые на крупной терке яблоки, мелко нарезанный зеленый лук, отваренную и охлажденную фасоль, растительное масло, сахар, соль, уксус и все перемешайте.

Винегрет с фасолью

3–4 вареные картофелины, 1 стакан отварной фасоли, 2 вареные свеклы, соль, перец по вкусу, 200 г майонеза либо же заправка из растительного масла (3–4 ст.л.) и уксуса или раствора лимонной кислоты (2 ст.л.), петрушка, укроп.

Вареные картофель и свеклу нарежьте ломтиками или кубиками, добавьте фасоль, мелко нарезанную зелень, посолите, поперчите по вкусу и заправьте майонезом либо салатной заправкой из растительного масла с уксусом или же лимонной кислотой.

Картофельный салат с фасолью и горчицей

300 г картофеля, 50 г фасоли, 75 г сметаны, сок лимона, горчица, сахар, перец и соль по вкусу, помидоры и зелень для украшения.

Фасоль промойте, замочите на 12 часов, затем отварите. Горячий вареный картофель нарежьте тонкими кружочками, смешайте с фасолью и заправьте сметаной, сахаром, солью, горчицей, перцем и лимонным соком. Украсьте салат помидорами, зеленью.

Салат картофельный со свеклой

500 г картофеля, 250 г свеклы, 25 г фасоли, 10 г растительного масла, зелень, уксус, соль и специи по вкусу.

Картофель отварите с кожурой, очистите. Испеките или отварите свеклу, нарежьте все ломтиками, добавьте вареную фасоль, соль, растительное масло, уксус, рубленую зелень. Все перемешайте.

Овощной салат по-польски

300 г картофеля, 120 г моркови, 100 г корня сельдерея, 100 г корня петрушки, 80 г фасоли, 100 г соленых огурцов, 100 г яблок, 80 г маринованных грибов, 2 яйца, 200 г майонеза, горчица, сахар, соль, уксус, перец по вкусу, помидоры и зелень для украшения.

Яйца сварите вкрутую. Фасоль отварите и охладите. Корнеплоды: картошку, морковку, сельдерей, петрушку – отварите и очистите. Яйца, овощи, яблоки, соленые огурцы и грибы нарежьте мелкими кубиками, добавьте фасоль, горчицу, сахар, соль, перец, уксус. Все перемешайте, заправьте майонезом. Перед подачей на стол украсьте кружочками вареного яйца, помидорами и листьями салата.

Journal-plaza.net ®

Салат из белой фасоли

250 г белой фасоли, 2 луковицы, 120 мл растительного масла, 100 мл разбавленного уксуса, соль, стручок сушеного жгучего красного перца (по желанию), 1 пучок петрушки.

Фасоль замочите с вечера в воде, а на следующий день отварите на тихом огне до мягкости, после чего откиньте на дуршлаг, отцедите и охладите. Приготовьте заправку: растительное масло смешайте с уксусом и солью. К охлажденной фасоли добавьте мелко нарезанные лук и петрушку. Все перемешайте, выложите в салатник и залейте приготовленной заправкой. Салат распределите на порции, посыпьте петрушкой и, по желанию, растертым жгучим перцем.

Фасоль в горшочке по-гречески

150 г фасоли, 500 г воды, 150 г лука, 30 г растительного масла, черный и красный молотый перец, соль.

Фасоль замочите на ночь, а на следующий день отварите в подсоленной воде. Жидкость слейте в отдельную посуду. Лук нарежьте тонкими колечками, слегка обжарьте в растительном масле, посолите и посыпьте черным и красным перцем. В керамические горшочки укладывайте по очереди слоями фасоль и жареный лук (верхним слоем должна быть фасоль). Полейте все оставшимся растительным маслом и влейте воду, в которой варилась фасоль. Запекайте в жарочном шкафу при средней температуре в течение 20 минут и подавайте к столу прямо в горшочках.

Салат из белой фасоли с помидорами

200 г белой фасоли, 200 г газированной воды, 4 крепких красных помидора, 1 луковица, 1 зубок чеснока, 1 ст.л. томата-пюре, 1 ст.л. уксуса, 4 ст.л. растительного масла, петрушка, несколько горошин черного перца, соль по вкусу.

Замочите фасоль на ночь в холодной воде. Утром воду слейте, набухшую фасоль залейте газированной водой и варите на слабом огне, пока она не станет мягкой. Затем воду слейте, а горячую фасоль смешайте с мелко нарезанным луком и чесноком и залейте заправкой из уксуса, растительного масла, томата-пюре, молотого красного перца и соли по вкусу. Охлажденный салат распределите на порции и украсьте их кружочками помидоров и петрушкой, мелко порубленной с солью.

Корейский салат из фасоли

200 г фасоли, 2 ст.л. растительного масла, 1 луковица, 3 моркови, 100 г майонеза, 3 яйца, 1 банка рыбных консервов в масле.

Фасоль отварите в подсоленной воде, выложите на дно глубокой чашки. Лук обжарьте в растительном масле, подсолите, положите слоем сверху фасоли. Следующий слой – таким же образом обжаренная тертая морковь. Затем выложите консервы (жидкость из банки слейте), последний слой – мелко порубленные отваренные яйца. Сверху залейте майонезом, оставьте салат пропитаться.

Journal-plaza.net ®

Фасоль с бараниной

1 кг баранины, 2 стакана фасоли, 2 большие луковицы, 5 помидоров, 4 ст.л. растительного масла, соль по вкусу.

Нарезанную порционными кусками баранину посолите, поперчите, слегка обжарьте в масле, положите в кастрюлю, добавьте предварительно замоченную на ночь фасоль, 2–3 стакана воды и варите около часа. Затем добавьте поджаренный лук, мелко нарезанные помидоры и тушите в течение 30 минут. При подаче на стол посыпьте зеленью.

Гуляш из фасоли по-сербски

60 г фасоли, 50 г репчатого лука, 30 г свиного жира, 30 г маринованного перца, 10 г томата-пюре, 100 г копченых колбасок, молотый красный перец, майоран, лавровый лист, тмин, чеснок, соль по вкусу.

Фасоль замочите на ночь. Затем отварите в подсоленной воде, добавив лавровый лист. Лук мелко порубите, слегка обжарьте в свином жире, добавьте красный молотый перец, томат-пюре, тмин, майоран, толченый чеснок и залейте небольшим количеством фасолевого бульона. Копченые колбаски мелко нарежьте, добавьте фасоль (без отвара), жареный лук со специями и оставьте тушиться. Незадолго до готовности положите нарезанный ломтиками маринованный перец. Подавайте гуляш с белым хлебом и отварным картофелем.

Щи с белой фасолью

1 крупная луковица, 2 моркови, 1 средний стебель сельдерея, 2 зубка чеснока, 30 г сливочного масла, 250 г копченого окорока без шкурки, 1 крупная картофелина, 1 л куриного бульона, 1 ч.л. смеси сушеной зелени, 225 г листовой капусты, 225 г вареной фасоли, 2 ст.л. тертого пармезана, молотый черный перец по вкусу.

Измельчите лук и стебель сельдерея, потолките чеснок. Морковь нарежьте кружочками, картофель – кубиками, капусту мелко нашинкуйте. Окорок нарежьте кубиками. Растопите сливочное масло в большой кастрюле и потушите в нем под крышкой лук, морковь, сельдерей и чеснок на умеренном огне в течение 10 минут или пока овощи не станут мягкими (но при этом они не должны зарумяниться). Сделайте сильный огонь и положите в кастрюлю нарезанный окорок. Жарьте, помешивая, пока окорок не изменит свой цвет. Положите в кастрюлю картофель и сушеную зелень, влейте бульон и доведите все до кипения. Убавьте огонь, накройте кастрюлю крышкой и варите щи на медленном огне около 15 минут, затем положите капусту и фасоль. Поперчите суп, снова накройте его и варите на медленном огне еще 5 минут. Разлейте суп в порционные тарелки, посыпьте тертым пармезаном. Щи подавайте с подогретым хлебом.

Journal-plaza.net ®

Божественный союз

В новом диковинном блюде от шеф-повара ресторана «Дольче Вита» Александра Давиденко, как и в древнекитайских символах инь и ян, сочетаются мужское и женское начала. «Мостик любви» в кулинарном шедевре стоит на двух основах – мясной (предназначено для мужчин) и рыбной (предпочитают дамы). Готовя это блюдо, не забудьте пустить под мостиком русло «реки любви» из капель соевого соуса...

ВЛАДИМИР ХОМЯКОВ

50 минут | 880 ккал | 1 порция

Journal-plaza.net ®

На 1 порцию:
- 145 г телячьей вырезки
- 30 г оливкового масла
- 140 г филе лосося
- 1 кружочек крупного красного помидора
- 2 колечка ананаса
- 10 г карамболы
- 5 г базилика
- 15 г помидоров черри
- 5 г физалиса
- 20 г лимонного сока
- 5 г рукколы
- 2 анисовые звездочки
- соль, соевый соус, специи

Для соуса «Гренадин»:
- 40 г красного вина
- 15 г сахара
- 10 г сиропа гренадин
- 20 г кетчупа
- 10 г лимонного сока
- специи по вкусу

Для соуса «Бехер»:
- 50 г бехеровки
- 15 г сливочного масла
- 10 г сахара
- 15 г лимонного сока
- 5 г французской горчицы
- специи по вкусу

1 Колечки ананаса и кружок помидора (толщиной 2 см) слегка обжарьте на гриле.

2 Мясо замаринуйте в нескольких каплях оливкового масла, лимонном соке, соли и специях. Приготовьте мясо на гриле.

3 Рыбу обжарьте в оливковом масле. Затем мясо и рыбу запеките при средней температуре в духовке (мясо – 10 минут, рыбу – 8 минут).

Journal-plaza.net®

4 Кружок помидора и пару колечек ананаса выложите на плоскую тарелку друг напротив друга. Каплями выпаренного соевого соуса сделайте «речку». Украсьте блюдо анисовыми звездочками.

5 На кружок помидора положите готовый кусок мяса, на ананасы – рыбу.

6-7 Все ингредиенты для соусов смешайте в отдельных емкостях. Немного пропарьте соусы на водяной бане (до загустения). Полейте рыбу соусом «Бехер», а мясо – «Гренадином».

8 Украсьте блюдо помидорами черри, карамболой, физалисом, лимонными дольками и рукколой. Из соломинки спагетти проложите «мостик».

ВЛАДИМИР ХОМЯКОВ

Journal-plaza.net ®

80 минут | 718 ккал | 2 порции

Еще в Древнем Египте перепелиному мясу приписывали целебные свойства. Сейчас научно доказано, что употребление этого мяса способствует излечению заболеваний сердца, печени и желудка. Готовьте вкусное и полезное мясо перепела к праздничному столу!

Перепелиная охота

Перепела с сырным соусом

На 2 порции:

- *2 перепела*
- *150 г свинины*
- *250 мл густых сливок*
- *250 мл мясного бульона*
- *160 г грибов*
- *3 ст.л. соуса бешамель*
- *60 г твердого сыра*
- *2 картофелины*
- *1 морковь*
- *60 г цукини*
- *60 г спаржи*
- *1 ст.л. растительного масла*
- *соль, перец по вкусу*

1 Мякоть свинины и грибы нарежьте мелкими кусочками, добавьте взбитые сливки, все это хорошо перемешайте и заправьте специями.

2 Из перепелов удалите кости, нафаршируйте их приготовленной мясной массой и запеките в духовке до полной готовности.

3 Сыр распустите в соусе бешамель на водяной бане.

4 Картофель, морковь и спаржу отварите и измельчите. Цукини нарежьте тонкими длинными ломтиками и обжарьте с двух сторон в растительном масле, затем сверните их в кольца.

5 При подаче выложите перепелов на блюдо, полейте теплым сырным соусом. Вместо картофеля, спаржи и моркови к перепелам можно подать ягоды.

FOTO.MILLIONMENU.RU

Journal-plaza.net ®

Жареные перепела с грибами

На 2 порции:

- *2 перепела*
- *2 ст.л. топленого масла*
- *200 г свежих грибов*
- *1 ч.л. коньяка*
- *30 г шпика*
- *50 г бульона*
- *2 ломтика батона*
- *20 г сливочного масла*
- *зелень для украшения*
- *соль, перец по вкусу*

1 Шпик нарежьте тонкими ломтиками.

2 Филейную часть перепелов покройте ломтиками шпика, прикрепив его с помощью деревянных шпилек или ниток; посыпьте солью и перцем.

3 Обжарьте перепелов до золотистой корочки в сотейнике в 1 ст.л. топленого масла при закрытой крышке.

4 Грибы нарежьте ломтиками, поджарьте на топленом масле.

5 Из сотейника слейте жир, влейте коньяк и бульон, прокипятите и процедите.

6 Ломтики батона обжарьте в сливочном масле и уложите на блюдо.

7 На полученные крутоны положите перепелов, полейте жидкостью, оставшейся от жарки.

8 Украсьте перепелов зеленью, вокруг разложите жареные грибы.

50 минут | 816 ккал | 2 порции

«Крутон» переводится с французского языка как «корочка», «горбушка». Крутон – это обжаренный ломтик хлеба, на который кладется кусочек мяса или рыбы.

Journal-plaza.net ®

80 минут | 446 ккал | 4 порции

Количество фосфора, калия и железа в перепелиных яйцах превышает содержание этих же минеральных веществ в куриных яйцах в 4,5 раза.

Заливные перепелиные яйца

На 4 порции:

- *8 перепелиных яиц*
- *200 г вареного мяса перепела*
- *8 г желатина*
- *3–4 веточки зелени петрушки и укропа*
- *2 ст.л. сухого столового вина*
- *400 мл куриного бульона*
- *соль, перец по вкусу*

1 Перепелиные яйца сварите, очистите от скорлупы.

2 Мякоть перепела освободите от кожи и костей, нарежьте соломкой.

3 Желатин замочите на 40 минут, слейте жидкость. Бульон процедите через сито, салфеткой снимите с поверхности жир.

4 Соедините бульон с желатином, прогрейте до его растворения, добавьте вино, соль, перец. В форму налейте слой желированного бульона, охладите.

5 Уложите сверху яйца, перепелиное мясо, зелень петрушки и укропа в виде орнамента.

6 Затем в 2–3 приема залейте оставшимся желированным бульоном, охлаждая каждый слой до застудневания.

7 Перед подачей опустите форму на несколько секунд в горячую воду и выложите содержимое на тарелку, украсьте заливные яйца зеленью.

FOTO.MILLIONMENU.RU

Journal-plaza.net ®

Перепела с ромовым соусом

На 4 порции:

- *4 перепела*
- *4 ст.л. рома*
- *2 ст.л. меда*
- *2 ст.л. соуса чили*
- *1 ст.л. растительного масла*
- *200 мл куриного бульона*
- *2–3 веточки укропа*
- *соль, перец по вкусу*

1 Ром, мед, соус чили, соль и перец перемешайте до получения однородной массы.

2 Перепелов смажьте приготовленной смесью, выложите на противень с растительным маслом и жарьте 40 минут при температуре 175 °С, периодически поливая ромовым соусом.

3 Готовых перепелов выложите на тарелки. Соус, оставшийся от запекания, разбавьте бульоном и варите 5 минут.

4 При подаче полейте перепелов приготовленным соусом и оформите зеленью.

5 На гарнир подавайте маринованные овощи.

По вкусу, питательным свойствам и диетическим качествам перепелиное мясо превосходит курятину и крольчатину.

40 минут | 703 ккал | 4 порции

Мы привыкли начинать утро с чашки крепко заваренного чая и даже не догадываемся, как много полезного скрыто в этом напитке. Книга «Чай – искусство, доступное всем» расскажет, как правильно заваривать чай, как и с чем его следует пить, о традициях, связанных с чаепитием в разных странах.

Хотим погорячее!

40 минут | 80 ккал | 2 порции

Яблочный чай с медом

На 2 порции:

- *300 г сушеных яблок*
- *50 г меда*
- *50 мл лимонного сока*
- *200 мл воды*
- *400 мл крепкого чая*

1 Отварите сушеные яблоки в воде в течение 30 минут, процедите.

2 В полученный отвар влейте лимонный сок, добавьте мед и тщательно размешайте.

3 В готовый черный чай добавьте полученный напиток и перемешайте.

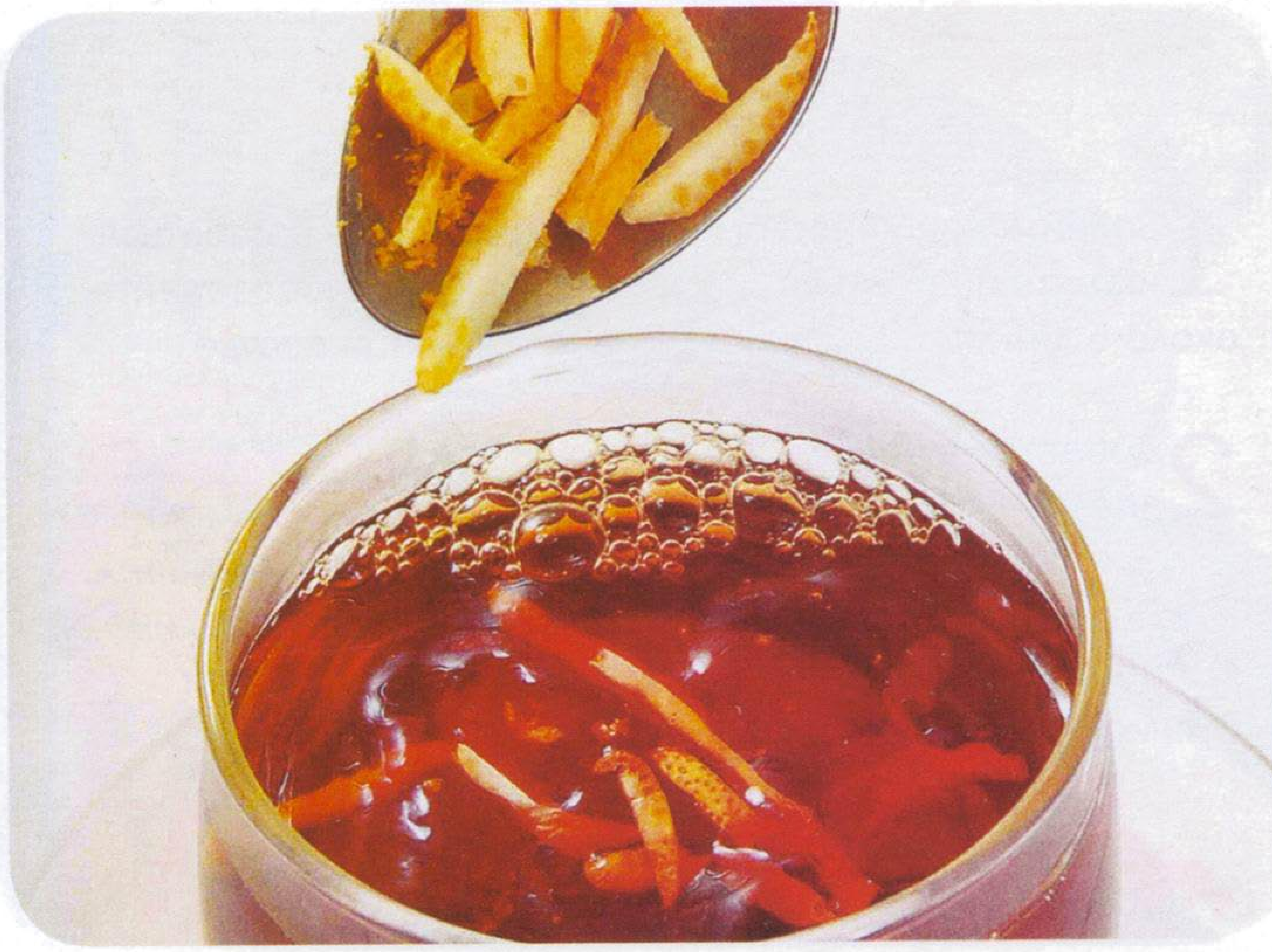
4 Если вы используйте сушеные яблоки кислых сортов, то нужно будет положить больше меда.

ЧАЙ – ИСКУССТВО, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ/[АВТ.-СОСТ. В. ХОДОРОВ, А. ЯРЦЕВ]. – М.: ЭКСМО, 2008. – 192 С.: ИЛ.
БЛАГОДАРИМ ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКСМО» ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННУЮ КНИГУ

Journal-plaza.net ®

25 минут · 120 ккал · 4 порции

Чай «Экзотический»



25 минут · 101 ккал · 2 порции

Апельсиновый чай

20 минут · 92 ккал · 3 порции

Чай по-русски

Рецепты на обороте

Journal-plaza.net ®

Чай «Экзотический»

На 4 порции:

- 50 г черного чая
- 300 мл воды
- 50 г лимонной цедры
- 400 мл апельсинового сока
- 4 г тертого мускатного ореха

1 Заварите чай в привычных для вас пропорциях.

2 Влейте в горячий чай апельсиновый сок, добавьте лимонную цедру и размешайте.

3 Разлейте чай в порционные чашки, в каждую положите сахар и размешайте.

4 Перед подачей чая в каждую чашку добавьте немного мускатного ореха.

Апельсиновый сок можно заменить грейпфрутовым.

Апельсиновый чай

На 2 порции:

- 25 г черного чая
- 500 мл воды
- 25 г апельсиновых корок
- 10 г лимонных корок
- 60 мл апельсинового сиропа

1 Залейте чай кипятком и дайте настояться около 5 минут.

2 Добавьте в чай апельсиновый сироп.

3 Положите в напиток апельсиновые и лимонные корки.

4 Дайте чаю настояться 3 минуты и подавайте в прозрачной посуде.

Апельсиновые и лимонные корки, прежде чем сушить, надо мелко нарезать, иначе они будут мешать при чаепитии.

Чай по-русски

На 3 порции:

- 50 г черного чая
- 500 мл воды
- 200 мл черного горячего чая
- долька лимона
- сливки или молоко по вкусу

1 Заварите чай в привычных для вас пропорциях.

2 Залейте в чашку заварку по вашему вкусу.

3 Разбавьте заварку кипятком.

4 В чай по вкусу можно добавить лимон, сливки или молоко.

Такой чай можно пить в прикуску с очень твердым кусковым сахаром (к сожалению, сейчас он почти не встречается в продаже).

ЧАЙ – ИСКУССТВО, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ/[АВТ.-СОСТ. В. ХОДОРОВ, А. ЯРЦЕВ]. – М.: ЭКСМО, 2008. – 192 С.: ИЛ.
БЛАГОДАРИМ ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКСМО» ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННУЮ КНИГУ

Journal-plaza.net ®

45 минут | 114 ккал | 6 порций

Чайный глинтвейн

15 минут | 40 ккал | 2 порции

Чай по-узбекски с перцем (мурч-чой)

30 минут | 125 ккал | 4 порции

Сибирский чай

Рецепты на обороте

Journal-plaza.net ®

Чайный глинтвейн

На 6 порций:

- *1 л готового черного чая*
- *350 мл яблочного сока*
- *350 мл абрикосового сока*
- *150 г сахара*
- *150 мл рома или коньяка*

1 В чайник засыпьте сахар и влейте соки, затем добавьте готовый чай.

2 Варите на медленном огне 30 минут. Чай до кипения доводить не надо!

3 Добавьте в напиток ром или коньяк.

4 Подавать нужно чайный глинтвейн обязательно горячим.

Чтобы получить более пряный вкус, в чай можно добавить немного таких специй, как корица, гвоздика, бадьян.

Чай по-узбекски с перцем (мурч-чой)

На 2 порции:

- *50 г черного чая*
- *500 мл воды*
- *10 горошин черного перца (на 1 л)*

1 Заварите чай обычным способом.

2 Раздавите горошины черного перца.

3 Добавьте перец в горячий чай.

Если в такой чай добавить мед, примерно 100 г на 1 л кипятка, то можно получить уже другой вид чая – «ассали мурч-чой».

Сибирский чай

На 4 порции:

- *50 г черного чая*
- *500 мл воды*
- *100 г меда*
- *150 мл водки*

1 Приготовьте черный чай в привычной для вас пропорции.

2 Растворите мед в водке и хорошенько взбейте полученную смесь.

3 Водку с медом поставьте на огонь и доведите до кипения.

4 Небольшие чашечки наполните до половины медовой водкой.

5 Влейте в чашки горячий чай.

Чтобы мед легче взбивался, его нужно нагреть до комнатной температуры.

ЧАЙ – ИСКУССТВО, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ/[АВТ.-СОСТ. В. ХОДОРОВ, А. ЯРЦЕВ]. – М.: ЭКСМО, 2008. – 192 С.: ИЛ.
БЛАГОДАРИМ ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКСМО» ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННУЮ КНИГУ

Journal-plaza.net ®

15 минут | 100 ккал | 1 порция

Чайный крем

20 минут | 178 ккал | 1 порция

Чай по-татарски

30 минут | 132 ккал | 4 порции

Медовый чай

Рецепты на оборот

Journal-plaza.net ®

Чайный крем

На 1 порцию:

- *250 мл горячего крепкого черного чая*
- *1 яичный желток*
- *25 мл лимонного сиропа*
- *20 мл водки*

1 Положите яичный желток в бокал и залейте его лимонным сиропом.

2 Хорошо взбейте желток с лимонным сиропом.

3 Непрерывно помешивайте полученную массу и одновременно вливайте в нее чай и водку.

Вместо лимонного сиропа можно использовать свежий лимонный сок, в который добавлен сахар.

Чай по-татарски

На 1 порцию:

- *200 мл воды*
- *50 г чая (черного или зеленого – по вкусу)*
- *100 мл молока*
- *25 г сливочного масла*
- *соль*

1 Вскипятите воду, положите в нее чай и влейте молоко.

2 Прокипятите получившийся напиток в течение 5 минут.

3 Перелейте чай в пиалу и посолите его.

4 Положите в пиалу небольшой кусочек сливочного масла.

Сливочное масло можно положить не кусочком, а предварительно растопить и влить в пиалу.

Медовый чай

На 4 порции:

- *50 г черного чая*
- *400 мл воды*
- *50 мл молока*
- *50 г меда*

1 Заварите черный чай и охладите его.

2 Влейте в готовый чай молоко.

3 Положите в напиток мед и хорошо перемешайте.

В такой чай можно добавить немного пищевого льда и подавать с соломинкой как прохладительный напиток.

ЧАЙ – ИСКУССТВО, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ/[АВТ.-СОСТ. В. ХОДОРОВ, А. ЯРЦЕВ]. – М.: ЭКСМО, 2008. – 192 С.: ИЛ.
БЛАГОДАРИМ ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКСМО» ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННУЮ КНИГУ

Journal-plaza.net ®

Рецепт с обложки

Пудинг с йогуртом и малиной

На 4 порции:

- *500 г малины*
- *1 ст.л. малиновой водки*
- *5 ст.л. сахара*
- *40 г сливочного масла*
- *5 яиц*
- *3 ст.л. сахарной пудры*
- *1/4 ч.л. ванилина*
- *1 ст.л. крахмала*
- *2 ст.л. пшеничной муки*
- *2 ч.л. малинового сиропа*
- *200 г йогурта*
- *1 ст.л. лимонного сока*
- *щепотка соли*
- *малина для украшения*

1 Малину смешайте с сахаром (3 ст.л.) и водкой. Дайте постоять несколько минут.

2 Масло разотрите с пудрой и ванилином. Аккуратно отделите белки от желтков.

3 Желтки по одному влейте в масляный крем, добавьте лимонный сок, соль, йогурт, муку и крахмал. Осторожно влейте белки, взбитые с 2 ст.л. сахара.

4 Половину смеси выложите в смазанные маслом огнеупорные формочки, затем уложите малину и покройте ее оставшейся смесью. Запекайте пудинг 20 минут при 160–180 °С. За 5 минут до готовности полейте малиновым сиропом. При подаче украсьте пудинг свежей малиной.

Чтобы десерт был еще более праздничным, приготовьте его в порционных формочках в виде сердечек. В день влюбленных эта вроде бы мелочь не останется незамеченной.

40 минут | 456 ккал | 4 порции

FLICKR.COM

Journal-plaza.net ®

Яблочный зефир для сластены

Диетологи негативно относятся к сладостям. Исключением является зефир. Он богат углеводами, которые генерируют энергию, и почти не содержит жиров. Речь идет, конечно же, о зефире, в состав которого входят исключительно натуральные компоненты, – яблочное пюре и яичные белки. Поэтому внимательно изучайте этикетки на упаковках, а еще лучше – приготовьте домашний зефир по нашему рецепту.

50 минут | 318 ккал | 8 порций

FOTO.MILLIONMENU.RU

Journal-plaza.net ®

Зефир «Нежность»

На 8 порций:

- 6–7 яблок
- 1 ст.л. желатина
- 150 г сахара
- 7 яичных белков
- 2 ст.л. лимонного сока

1 Желатин замочите в шестикратном количестве холодной воды до набухания.

2 Яблоки испеките целиком, затем протрите через сито, удалив кожицу.

3 В яблочное пюре добавьте сахар и варите до загустения, непрерывно помешивая.

4 Белки охладите, взбейте, добавьте в яблочное пюре и перемешайте.

5 В массу добавьте распущенный желатин и лимонный сок, перемешайте.

6 Выложите зефирную массу в креманки и охладите.

7 Перед подачей зефир можно посыпать тертым шоколадом и украсить цветами из марципана.

Journal-plaza.net ®

Паровая фигура

Паровая кухня считается самой здоровой, но не самой вкусной. Пища, приготовленная во фритюре, – наоборот. В сегодняшней подборке блюд шеф-повар ресторана «Руккола» Николай Корчовный убедит нас в ошибочности этих стереотипов. Готовить вкусно и здорово и на пару, и во фритюре можно практически все.

30 минут | 337 ккал | 1 порция

Груша в шоколаде

На 1 порцию:

- *1 средняя груша*
- *1/2 ч.л. лимонного сока*
- *1 ч.л. сахара*
- *1 ст.л. сливок или молока*
- *листики мяты и красная смородина для украшения*
- *50 г горького шоколада*

1 Грушу очистите, сбрызните лимонным соком, посыпьте сахаром.

2 Готовьте грушу в пароварке 18 минут.

3 Растопите шоколад на водяной бане, немного остудите, разведите сливками или молоком.

4 Выложите грушу по центру плоской тарелки, полейте шоколадом, украсьте листиками мяты и красной смородиной.

ВЛАДИМИР ХОМЯКОВ

Journal-plaza.net ®

35 минут | 308 ккал | 4 порции

Рис с ананасом и курицей

На 4 порции:

- *200 г риса «Басмати»*
- *1 кг куриного филе*
- *1 банка консервированных ананасов (около 170 г)*
- *вкусовая приправа для курицы*
- *зелень петрушки и рукколы*
- *соль по вкусу*

1 Рис промойте несколько раз в холодной воде.

2 Приготовьте рис в пароварке.

3 Куриное филе нарежьте кусочками, посолите, добавьте приправу для курицы. Приготовьте филе в пароварке.

4 Консервированные ананасы нарежьте мелкими кусочками.

5 Положите ананасы вместе с сиропом в пароварку за 5 минут до окончания приготовления курицы.

6 Смешайте куриное филе с рисом, украсьте зеленью и сразу же подавайте.

Куриное филе с тыквой и брокколи

30 минут | 82 ккал | 8 порций

На 8 порций:

- *1 кг куриного филе*
- *1 небольшая тыква*
- *600 г свежемороженой капусты брокколи*
- *растительное масло (смотрите необходимое количество масла в инструкции к фритюрнице)*
- *специи для курицы*
- *руккола для украшения*
- *соль, перец по вкусу*

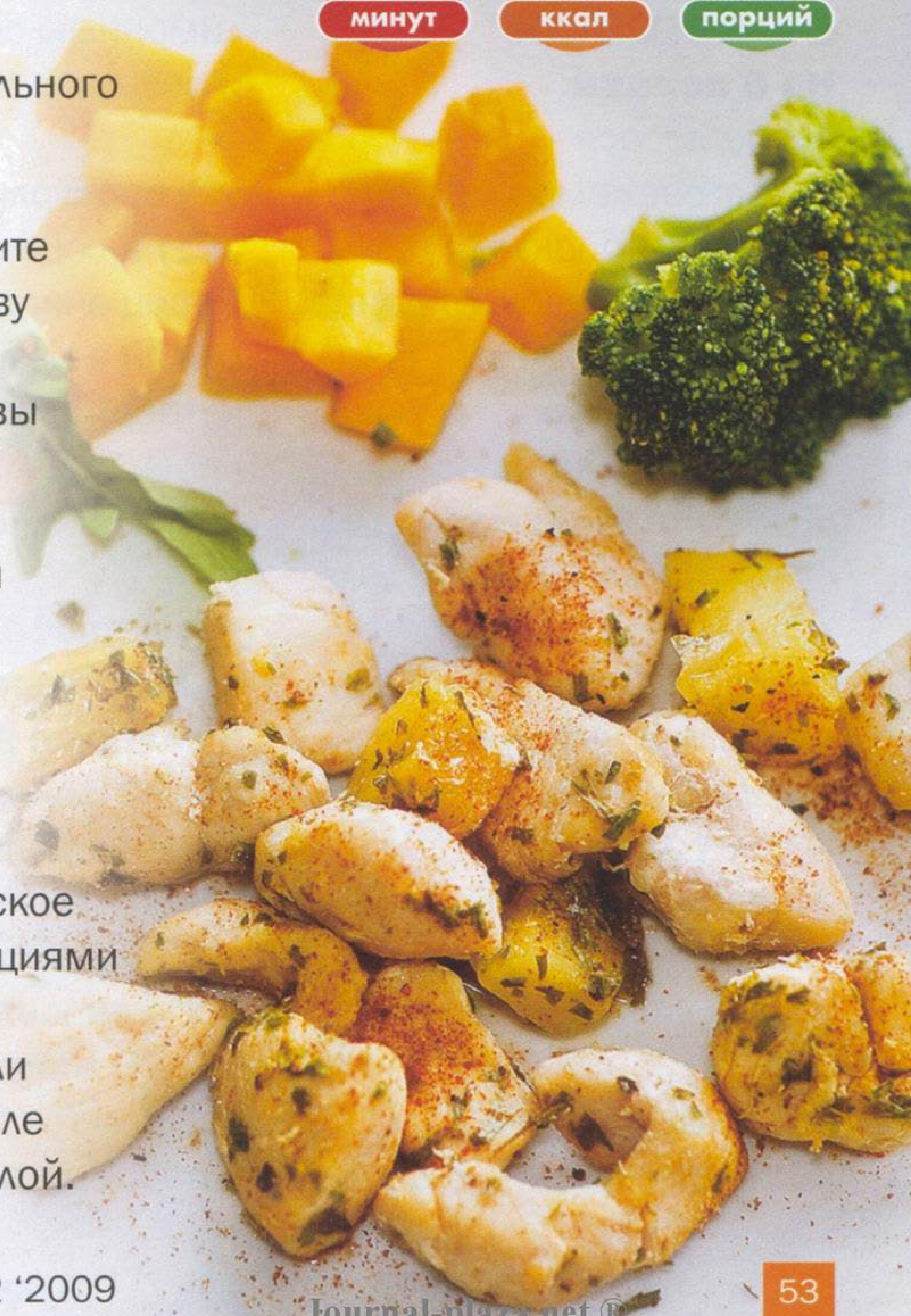
1 Куриное филе порежьте на небольшие кусочки.

2 Обжаривайте кусочки филе 18 минут во фритюре с необходимым количеством растительного масла.

3 Брокколи разделите на соцветия, тыкву очистите от кожуры и семян. Мякоть тыквы нарежьте кусочками.

4 Тыкву и брокколи готовьте на пару до полной готовности (около 10 минут).

5 Куриное филе выложите на плоское блюдо. Посыпьте специями для курицы, посолите и поперчите. Брокколи и тыкву положите возле филе, украсьте рукколой.



Journal-plaza.net ®

Рагу из овощей с фасолью и сосисками

На 4 порции:

- *150 г репчатого лука*
- *250 г моркови*
- *200 г болгарского перца*
- *150 г нюрнбергских сосисок*
- *1 банка консервированной фасоли (около 400 г)*
- *растительное масло (смотрите необходимое количество масла в инструкции к фритюрнице)*
- *соль, перец по вкусу*

1 Лук покрошите мелкими кусочками, морковь и перец нашинкуйте соломкой.

2 Приготовьте овощи во фритюре с необходимым количеством растительного масла.

3 Нюрнбергские сосиски нарежьте небольшими кусочками.

4 Фасоль (вместе с соусом) и сосиски добавьте к овощам во фритюрницу и готовьте еще 5 минут, слегка посолите и поперчите. Подавайте блюдо незамедлительно.

Лосось на пару с овощами

На 8 порций:

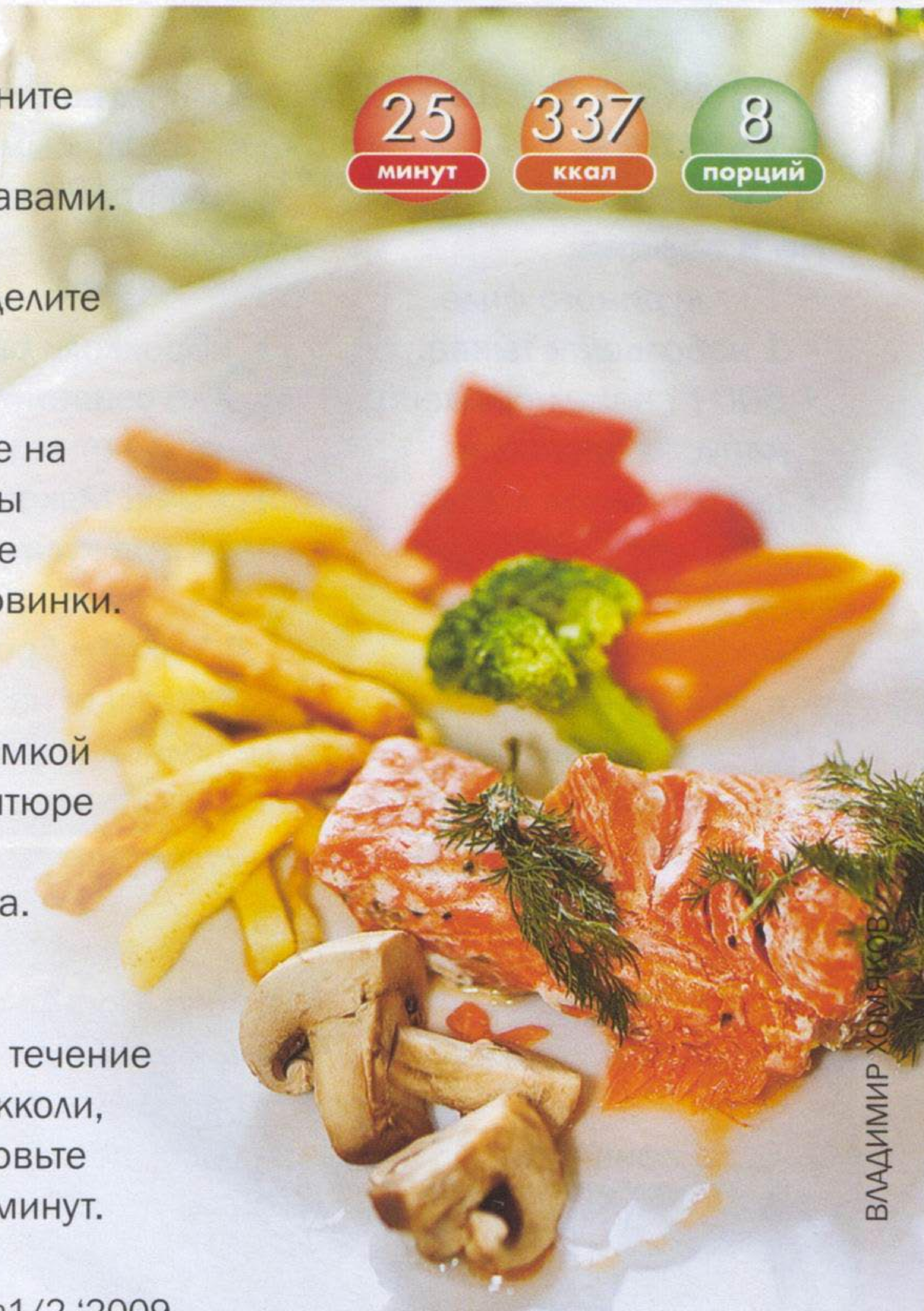
- *1 кг лосося*
- *1 кг свежемороженой капусты брокколи*
- *800 г болгарского перца*
- *750 г картофеля*
- *550 г свежих шампиньонов*
- *растительное масло для обжаривания картофеля во фритюре (смотрите необходимое количество масла в инструкции к фритюрнице)*
- *сок 1 лимона*
- *специи для рыбы (укроп, тимьян и розмарин)*
- *соль, перец по вкусу*

1 Рыбу промойте, нарежьте небольшими кусочками, сбрызните лимонным соком и посыпьте приправами.

2 Брокколи разделите на соцветия. Перец очистите от семян и разрежьте на четвертинки. Грибы промойте, крупные разрежьте на половинки.

3 Картофель нарежьте соломкой и обжарьте во фритюре с необходимым количеством масла.

4 Рыбу готовьте в пароварке в течение 16–18 минут. Брокколи, перец и грибы готовьте в пароварке 5–6 минут.



ВЛАДИМИР ХОМЯКОВ

Journal-plaza.net ®

Бархатный кофе

В начале XX века в новом легком итальянском кофейном напитке – **латте** – сочетались немного эспрессо и большая порция молока в соотношении 1:10. Сейчас способы приготовления латте самые разнообразные, но неизменными остаются основные компоненты и эксклюзивная молочная «шапочка».

Кофе латте

На 2 порции:

- *100 мл кофе эспрессо*
- *280 мл молока*

1 Молоко взбивайте в молочнике до образования устойчивой пены, перемешайте до однородного состояния.

2 Разлейте молоко в два прогретые стеклянные стакана (по 250 мл). В готовую смесь аккуратно влейте эспрессо.

3 Латте можно украсить корицей, какао и тертым шоколадом.

15 минут | 141 ккал | 2 порции

123RF

Journal-plaza.net

Королева стола

Пересматривая письма читателей на конкурс рецептов блюд из птицы, мы совсем не удивились, когда выяснилось, что почти все фирменные кушанья наши авторы готовят из курицы. А что? Доступно, быстро и, главное, вкусно!

Лимонная курочка на пару от Валерия Ковальчука из Трускавца

На 2 порции:

- 700 г куриного филе
- 1 болгарский перец
- 250 г консервированной кукурузы в початках
- 1 ч.л. лимонной цедры

Для маринада:

- 50 г лимонного сока
- 50 г куриного бульона
- 1 ст.л. крахмала
- 1 ст.л. меда
- 1 ст.л. соевого соуса
- соль, перец по вкусу

1 Смешайте ингредиенты для маринада.

2 Порежьте куриное филе кусочками. Перец нарежьте тонкими полосками. Курицу, перец и кукурузу сложите в миску, залейте маринадом и поставьте на ночь в холодильник.

3 Маринад сцедите в отдельную емкость. Мясо, овощи положите в пароварку, посыпьте лимонной цедрой, перемешайте и готовьте 20 минут.

4 Маринад, постоянно помешивая, доведите до кипения. Курицу с овощами выложите на теплое блюдо и полейте загустевшим маринадом.

40 минут | 507 ккал | 2 порции

123RF

Journal-plaza.net®

Куриное филе по-любительски от Григория Репешко из Кривого Рога

На 1 порцию:

- *100 г куриного филе*
- *40 г репчатого лука*
- *40 г консервированных грибов*
- *1 яйцо*
- *мука для панировки*
- *50 г нежирного майонеза*
- *20 г твердого сыра*
- *растительное масло для обжаривания*
- *зелень для украшения*
- *соль, перец по вкусу*

1 Яйцо взбейте. Филе хорошо отбейте, посолите, поперчите, обваляйте в муке, затем в яйце.

2 Филе слегка обжарьте со всех сторон на масле, смажьте майонезом.

3 Лук и грибы измельчите. Лук спассеруйте на масле, добавьте грибы, посолите и поперчите, выложите на куриное филе, смажьте майонезом и посыпьте тертым твердым сыром.

4 Доведите филе до готовности в разогретой духовке, посыпьте зеленью.

Куриное филе под апельсиновым соусом от Людмилы Афанасьевой из Киева

На 1 порцию:

- *200 г куриного филе*
- *2 ст.л. растительного масла*
- *200 г болгарского перца (разных цветов)*
- *100 г моркови*
- *100 г цукини*
- *60 г репчатого лука*
- *соль, специи, зелень по вкусу*

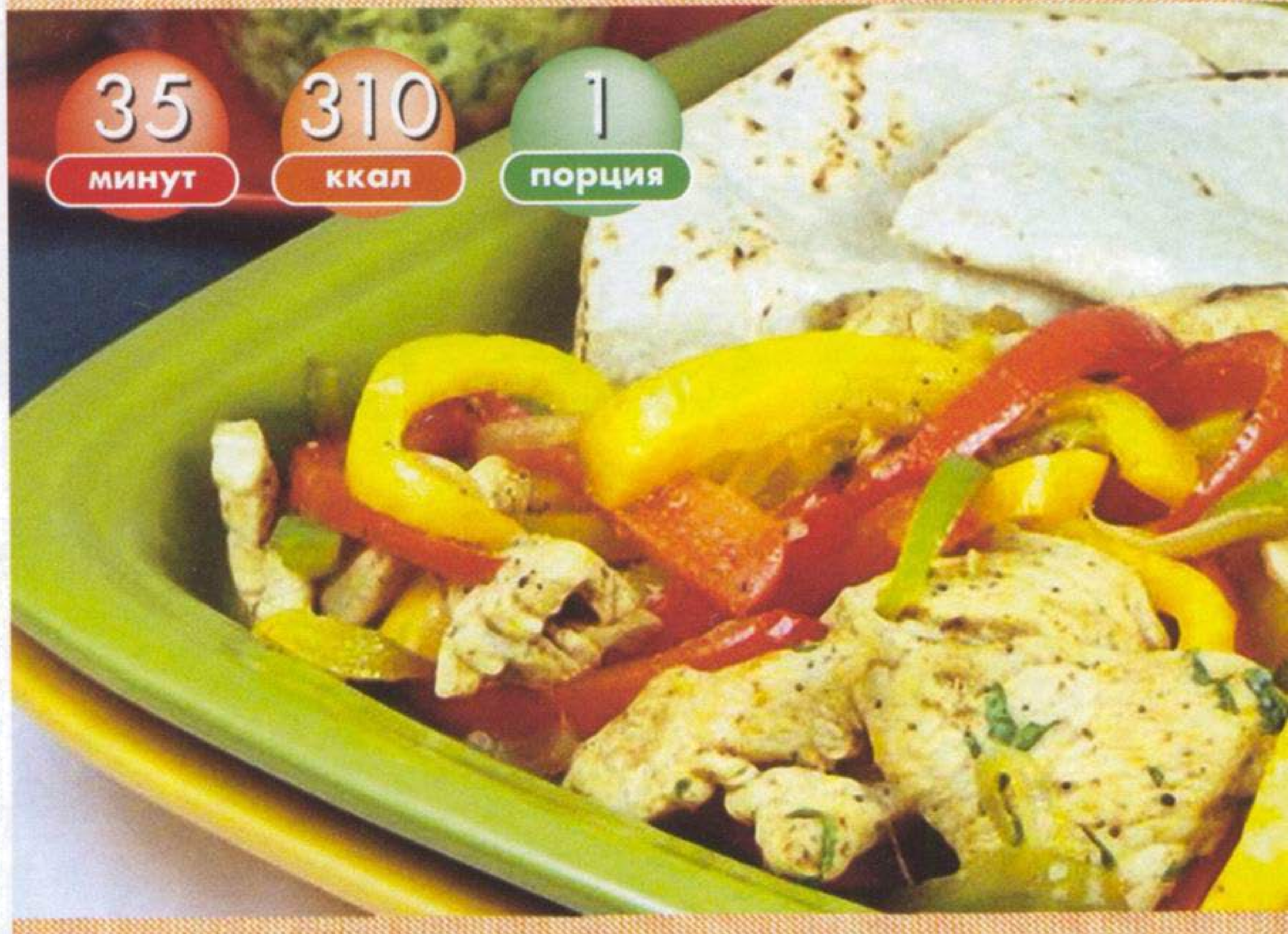
Для соуса:

- *250 мл апельсинового сока фреш*
- *1 ч.л. крахмала*
- *соль, перец по вкусу*

1 Куриное филе нарежьте кусочками, посолите, добавьте специи, обжаривайте 10 минут на 1 ст.л. масла. Морковь отварите. Все овощи нарежьте соломкой, обжарьте в оставшемся масле.

2 Апельсиновый сок вскипятите и уварите наполовину. Крахмал разведите в небольшом количестве холодной воды и добавьте в сок. Варите на медленном огне 3–5 минут, посолите, поперчите.

3 Кусочки филе выложите на овощи, полейте апельсиновым соусом, украсьте зеленью.



Journal-plaza.net ®

Поздравляем победителей!

В ноябре мы объявили конкурс, для участия в котором вам нужно было прислать фирменный рецепт блюда из птицы. Вы сразу же откликнулись на наш призыв, почти единогласно объявив «королевой стола» курицу. Сегодня мы называем имена 20 победителей и с удовольствием вручаем призы – книги Юлии Высоцкой.

20 победителей ноябрьского конкурса «Кулинарный шедевр» получают книги Юлии Высоцкой «Десерты»

Книги предоставлены издательством «Эксмо»

Афанасьева Л. В., Борисова Э., Волховская Т., Гаевская Н., Держак Р., Ефремова Л., Калинин С., Карафетова М., Ковальчук В. В., Ладынина А., Леонтьева Т., Мартынюк О., Малькова Т., Мухина А., Прокопович В., Пронина Д., Репешко Г. И., Светличная С., Шандра Е. Л., Ярмоленко Ш.

Кушать подано!

www.appetite.org.ua

С журналом «Кушать подано!» всегда вкуснее!

Подписной индекс **95474**

Стоимость подписки на 1 месяц – 3 грн 73 коп.*

Оформить подписку можно в любом почтовом отделении Украины.

Journal-plaza.net ®

С пылу с жару!

Удобные микроволновые печи и духовые шкафы прочно закрепились в нашей повседневной жизни. Но готовить в них быстро и вкусно невозможно без качественной огнеупорной посуды. Сегодня в нашей подборке – термостойкая посуда.

Кружка Luminarc Poeme Rose (320 мл), Франция, 23 грн

Кастрюля овальная Arcuisine (3 л), Франция, 55 грн

Форма прямоугольная Arcuisine для кексов (280 мм), Франция, 39 грн

Набор чашек Frosted GIPFEL (350 мл), 100 грн

Форма круглая PYREX (210 мм), Франция, 55 грн

Форма овальная Arcuisine (190 мм), Франция, 15 грн

Бульонница Luminarc Fu Arc (500 мл), Франция, 20 грн

ВЛАДИМИР ХОМЯКОВ

Посуда: сеть магазинов «Посуд De Luxe» (ул. Княжий Затон 2/30, тел.: 573-78-55)

Journal-plaza.net ®

Кухонная помощница

Вы не представляете сытный семейный ужин без пельменей или котлет, а об исключительной вкусности приготовленных вами беляшей ходят гастрономические легенды? Наверняка у вас в кухонном арсенале уже есть электрическая мясорубка. Если еще нет – просмотрите нашу подборку и подберите себе мясорубку.

Мясорубка VITEK VT-1670

■ Максимальная мощность при блокировке двигателя – 1300 Вт. Номинальная мощность – 350 Вт. Производительность – 1,5 кг/мин. Прессованный нож из высококачественной стали, три вида пластин для измельчения продукта.

Мясорубка TEFAL ME 7011

■ Максимальная мощность при блокировке двигателя – 1500 Вт. Номинальная мощность – 800 Вт. Модель с соковыжималкой. Функция «Реверс» для самых трудных видов рубки мяса. Насадки для приготовления домашних колбас и сосисок.

Мясорубка BRAUN G1300

■ Максимальная мощность при блокировке двигателя – 1300 Вт. Номинальная мощность – 800 Вт. Производительность – 1,5 кг/мин. Импульсный режим. Три решетки с диаметром отверстий 3 мм, 4,5 мм и 8 мм.

Мясорубка MOULINEX DKA 213

■ Мощность – 1400 Вт. Производительность – 1,6 кг/мин. Пять металлических барабанов для терки и резки. Функция «Реверс». Две сменные решетки диаметром 7,5 и 4,7 мм. Две насадки для томатов, ягод и фруктов.

Мясорубка BOSCH MFW 1550

■ Максимальная мощность при блокировке двигателя – 1550 Вт. Номинальная мощность – 500 Вт. Производительность – 1,5 кг/мин. Решетка с отверстиями 4,5 мм и нож из высококачественной стали.

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ КОМПАНИЯМИ

Journal-plaza.net ®

Танец влюбленных

День святого Валентина – праздник «западный» и, казалось бы, чуждый украинским традициям. Тем не менее он так полюбился современной молодежи (и не только), что с каждым годом находит все больше откликов в сердцах людей. Чтобы день всех влюбленных стал особенно роматничным и запоминающимся, сервируйте праздничный стол, используя цвет золота, фиолетовые огоньки, лампу для загадывания совместных желаний и благоухание ароматизированных свечей.

1 В романтической сервировке стола попробуйте использовать необычные предметы декора, позаимствованные из восточных сказок. Спрячьте накрахмаленные скатерти, белую посуду и хрустальные бокалы – в день всех влюбленных им не место на столе.

2 Застелите маленький столик бархатной скатертью (или даже лоскутом) неярких тонов (темных серых или коричневых оттенков).

3 Засервируйте стол праздничной посудой со специальным напылением золотистого цвета (для такого случая приобретите хотя бы парочку тарелок и приборов сказочно богатого цвета). Праздничные бокалы и стаканы желтого цвета отлично дополнят сервировку.

4 Тарелки поставьте одну напротив другой, а между ними выложите гирлянду из маленьких ароматизированных свечек лилового цвета и обычных бус из бабушкиной шкатулки.

5 На тарелку положите свернутую в рулон фиолетовую полотняную салфетку. Последний штрих – экзотичный сосуд причудливой формы, который сыграет роль волшебной лампы, исполняющей заветные желания.

Journal-plaza.net ®

5 способов сделать чай еще вкуснее

А вы задумывались, как мало нужно для идеального вечера двух влюбленных сердец? Звездная ночь, нежные объятия сильных рук, легкий шепот со словами искренних признаний, теплый плед, чтобы вдвоем укутаться в прохладный зимний вечер, и ... две чашки горячего чая. Сделать этот простой напиток необыкновенно вкусным несложно – воспользуйтесь нашими нехитрыми советами и наслаждайтесь благоуханным чаем.

- Для того чтобы вкус и аромат чая оставались неизменно прекрасными, его лучше хранить в закрытой непроницаемой емкости.
- Чтобы чай получился по-настоящему вкусным, нужно строго соблюдать определенные пропорции. Так, на 1 стакан воды кладут 1 ч.л. черного чая. Для зеленого же чая эта пропорция больше в полтора раза.
- Ароматизированные чаи необходимо заваривать в два приема: сначала залить заварку кипятком на 3–4 минуты, затем слить воду и залить повторно на 6–7 минут.
- Чай с лимоном будет особенно ароматным, если в него положить тертую цедру лимона. Для этого ее перемешивают с сахаром и добавляют в напиток (1–2 ч.л. цедры на 220 мл кипятка), после чего кладут целый ломтик лимона.
- Для усиления аромата в чай кладут кусочек сахара.

123RF

Journal-plaza.net ®